





# Rituelen van alledaagse dingen

Veel mensen zullen in deze coronatijden meer tijd hebben gekregen. Maar paradoxaal genoeg glipt die tijd als los zand door onze vingers en voelen we ons dobberen, ook in ons geestelijk leven. Misschien kunnen we nieuwe rituelen bedenken om weer grip te krijgen op ons leven.  Jeannet Bijleveld  Shutterstock

**H**eeft u dat nou ook, dat de tijd zo door je vingers lijkt te glippen deze laatste maanden? Normaliter combineer ik met gemak mijn werk, Jabixhúsactiviteiten, maaltijden en tussendoor de was en bedden opmaken voor de gastenruimte. Maar sinds maart werk ik nu al thuis. Dan in de eetzaal, dan aan de keukentafel en af en toe, als mijn man niet thuis werkt, in het kantoor. Hoewel veel activiteiten afgelast moesten worden en ik dus in principe meer tijd had voor mijn werk, kreeg ik toch veel minder gedaan door het ontbreken van de normale werkrituelen. En nu mijn man de laatste weken plat lag met een ischias voelde de tijd al helemaal grenzeloos. Daarom heb ik met mijn vrolijke collega Karin afgesproken om een paar keer per week even tien minuten te bellen om te bespreken wat ik prioriteit moet geven en waaraan ik die dag ga werken. Het helpt gewoon om dat tegen iemand te zeggen. Hoewel zij echt niet boos zal worden als het me niet gelukt is, ben ik bewuster van mijn doelen per dag. Het is eigenlijk een nieuw ritueel, dat ik verzonnen heb om weer grip te krijgen op deze nieuwe manier van leven.

ook in hun geestelijk leven voe-

len denk ik veel mensen zich wat dobberen. De rituelen van de zondag zijn anders, doordeweekse Bijbelstudie of vrouwenvereniging gaat of niet door of gaat anders: zonder zingen, zonder maaltijd of koffie of zelfs alleen op zoom. Daarom heb ik het boekje *Liturgie van het alledaagse, heilige gebruiken in het gewone leven* van Tish Warren er weer bij gepakt. Zij beschrijft in haar boek allerlei alledaagse dingen, die je vaak gedachteloos doet. Zij is een jonge moeder van drie kinderen maar ook anglicaanse dominee. Ze is gaan nadenken hoe je van de gewoonste dingen een ritueel kunt maken dat je even stil laten staan bij je geloof.

Bijvoorbeeld bij het bed opmaken. Je kunt je bedenken dat God in den beginne begon met orde scheppen in de chaos. Door je bed recht te trekken en er even rustig op te gaan zitten, sta je even stil bij het feit dat jij je dag ook scheppend met God mag leven. Zij merkte dat ze, door zo te beginnen en niet met het checken van haar telefoon, de hele dag anders beleefde. Zo heeft ze ook gedachten voor bij het tanden poetsen (in de spiegel zie je een geliefde zoon of dochter), sleutels zoeken en andere alledaagse dingen. Sinds ik het boek gelezen heb maak ik als sloddervos toch mijn bed op en

**Hoewel ik meer tijd had voor mijn werk, kreeg ik veel minder gedaan door het ontbreken van normale rituelen**

zegen ik bijvoorbeeld bij het opvouwen van de was van het gastenverblijf de gasten die hiervan gebruik gemaakt hebben en nog gaan maken.

Zij is niet de enige die over dit soort dingen nadent. Zo hebben de orthodoxe joden ook veel specifieke zegeningen, bijvoorbeeld bij het naar het toilet gaan. Voor de coronatijd vond ik deze gebeden. Misschien een idee om ze uit te knippen en bij de wasbak of de kapstok te hangen. Zo worden de irritante verplichtingen opeens inspirerende rituelen.

## Twee voorbeelden

Als eerste een gebed bij het opzetten van je mondkapje:

God, mijn Schepper, wilt u me, nu ik me voorbereid om de wereld in te gaan, helpen om het dragen van dit mondkapje als een symbool van heilige dingen te zien. Laat het een tastbare en zichtbare manier zijn om te laten zien dat ik mijn naaste wil liefhebben als mijzelf.

Christus Jezus help mij, nu mijn lippen bedekt zijn, mijn hart juist open te stellen, zodat mensen mijn glimlach zullen zien in de lachrimpeltjes bij mijn ogen. Help mij, nu mijn stem gedempt wordt, niet alleen mijn woorden helder te laten klinken, maar ook mijn daden.

Heilige Geest, help mij, nu ik elastiek om mijn oren doe, aandachtig en zorgzaam te luisteren naar iedereen die ik ontmoet. Dat dit simpele stukje stof zo tegelijk een schild en een vaandel mag zijn zodat elke ademhaling van mij gevuld mag zijn met uw liefde.

In uw naam en in die liefde bid ik U. Amen.

(Richard Bott, presbyteriaanse kerk, Canada)

Als tweede voorbeeld dit gebed bij het handen wassen (20 seconden).

Nu ik mijn handen uitstrek om ze te wassen en mijn hart voor u open om het gerust te laten stellen, bid ik voor genezing en heling van de hele wereld.

Ik realiseer me dat elk leven uniek is en van onschatbare waarde. Zowel van degenen die aan de andere kant van de aarde wonen als onze stadsgenoten, burens en familieleden.

Help mij mijn handen te gebruiken voor het goede om liefde te brengen en medeleven aan anderen.

'Laten wij onze harten en handen opheffen naar de Eeuwige' (Klaagliederen 4 vers 41).

(Rabbi Joseph Meszeler)

 jabixhus@gmail.com



**Jeannet Bijleveld**

Jeannet Bijleveld is initiatiefnemer van Stads-klooster Leeuwarden Jabixhús en planvormer bij Wetterskip Fryslân.